24.066 Šalát zo surovej zeleniny
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
uhorky šalátové	2,20	1,76	3,50	2,80	3,50	2,80	5,00	4,00
rajčiaky	2,00	1,80	3,00	2,70	3,00	2,70	4,00	3,60
paprika	1,00	0,75	1,80	1,35	1,80	1,35	2,00	1,50
cibuľa	0,30	0,25	0,70	0,60	0,70	0,60	1,00	0,85
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
olivový olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,06	0,06	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	55		90		90		125	

Receptúra

Výrobný postup

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme umyté, očistené na kolieska pokrájané rajčiaky, umytú, očistenú papriku, ktorú pokrájame na rezance a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Premiešame, zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	120	29	0,44	1,1	0,6	3,8	0,7	10,7	0,4	0,065	0,0	0,0	17,8	0,0
B	188	45	0,73	1,7	0,9	6,0	1,1	18,6	0,6	0,100	0,0	0,0	30,6	0,0
C	188	45	0,73	1,7	0,9	6,0	1,1	18,6	0,6	0,100	0,0	0,0	30,6	0,0
D	259	62	0,98	2,2	1,2	8,5	1,5	24,1	0,8	0,131	0,0	0,0	36,6	0,0